Rok II. Kraków, dnia 1. marca 1898. **Nr. 3.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt. | W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50 W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

O TURNIEJU.

Skreślił E. Kubalski.

(Ciąg dalszy).

Rynsztunek rycerza był pełny, zupełnie jak do bitwy. Hełm stosownie do czasu i miejscowości zmieniał swoje kształty. Przeważnie jednak używano szyszaków zamkniętych bądź to kształtu żelaznego garnka ze szparą podłużną do patrzenia, bądź też otwartych, jednak z ruchomą lub stałą siatkową przyłbicą zwaną wizyrem. Ponieważ zaś hełm taki zazwyczaj stalowy, rzadziej skórzany przedstawiał niemały ciężar, przeto przytroczony był w czasie podróży do siodła, a dopiero przed walką giermek podawał go rycerzowi. Dla wygody, tudzież dla złagodzenia siły cięcia nieprzyjacielskiego noszono pod hełmem rodzaj miękkiej skórzanej czapki.

Ta okoliczność właśnie, że rycerze pojawiali się w szrankach w spuszczonej przyłbicy, a więc niejako incognito, przyczyniła się do powstania herbów. Na tarczy bowiem i hełmie ryto lub przypinano pewne godła, odznaki w postaci zwierząt, rogów, strzał i t. d., po których walczącego poznać było można, a które z czasem przekształciły się w późniejsze herby. Do hełmu przypinano nadto wspomniany wyżej »klejnot« t. j. otrzymane od dam kwiaty, szarfy i pióropusze.

Do ochrony przed ciosem i pchnięciem służyły tarcze ze skóry, okute w żelazo, lub całe żelazne o kształcie zmiennym, bądź koliste, bądź w formie półelipsy z charakterystycznemi wycięciami z boku, które obecnie na różnych tarczach herbowych obserwować można. Obok wspaniałej płaskorzeźby, mającej za treść godło rycerza, posiadała tarcza często ze swej zewnętrznej strony zakrzywiony hak, za pomocą którego cięcie nieprzyjacielskie schwytać i miecz przez zakręcenie złamać można było. Co do reszty uzbrojenia to składał się na nie zapięty na łosiowym kaftanie lub drucianej koszulce pancerz i blachy na nogach. Koń pod jeźdźcem również wspaniale był przyodziany wyszywanym dywdykiem a zabezpieczony stalową łuską na piersiach i głowie.

Rozpoczynała się walka. Pochyleni w siodłach przeciwnicy, nacierali na siebie kopią parami lub w większych oddziałach. Tryumf walki polegał na zwaleniu współzawodnika z konia, przyczem największym zaszczytem było ugodzić kopią w czoło i strącić szyszak z głowy. Tarcza, lub zręczny zwrot koniem chronił przed ciosem. Bywało jednak, że drzewce kopii pękło w tym impecie, a wtedy przeciwnicy chwytali za miecze zadając sobie razy często śmiertelne. Strzaskana kopia była także dowodem waleczności i przynosiła rycerzowi niemały zaszczyt.

Z biegiem czasu wytworzyły się różne przepisy i prawidła turniejowe, których każdy ze współzawodników obowiązany był przestrzegać. I tak nie wolno było w walce oddziałami wyjeżdżać z szeregu naprzód, lub naumyślnie ranić konia przeciwnikowi. Kopią nacierać należało tylko w twarz lub pierś przeciwnika. Rycerz lekceważący powyższe reguły bywał doraźnie przez towarzyszy karcony, lub wykluczony z turnieju przez herolda, chyba, że się uciekł pod opiekę dam. Tutaj wspomnieć musimy o funkcyi t. zw. »sędziego pokoju«. Był to starszy i doświadczony rycerz, wyznaczany przez damy, który konno i z kopią w ręku czuwał nad przebiegiem walki i hamował zapalczywość bojowników. Kopia jego zakończona kwefem niewieścim przedstawiała symbol pokoju; a gdy nią zasłonił rycerza, był to znak, że tenże jest już nietykalny i znajduje się pod opieką dam, czyli, że chroni go t. zw. »glejt damski«.

W razie jeżeli koń padł pod jeździcem, lub za zgodą walczących, turniej konny zmieniał się w walkę pieszą na miecze, przy której posługiwano się ciężkimi koncerzami.

Obok zwykłych rycerskich zapasów w ścisłem tego słowa znaczeniu, istniała jeszcze t. zw. »Gończa«, lub »Kolcza«, czyli

gonitwy do pierścienia, polegające na tem, iż jeździec w galopie strącał zawieszone na słupie pierścienie i nizał je na kopię.

W czasach kiedy używano toporków do rozbijania zbroi względnie pancerzy przeciwnika, lub jako broni, jak n. p. nasza jazda pancerna, znane i lubiane było ciskanie toporem do pniaka lub oznaczonego celu.

Oprócz tego jako jeden z hnmorystyczniejszych momentów igrzysk, istniała tzw. »Kwintana«, t. j. żart turniejowy polegający na tem, że jeździec starał się ugodzić mieczem lub kopią w manekina, który miał w ręku przytwierdzony kij lub kociubę, a urządzony był w ten sposób, iż obracał się na osi pionowej dookoła. Ugodzenie w środek łamało figurę, cios z boku, jako chybiony skręcał manekinem, który wyciągniętą prawicą uderzał automatycznie niewprawnego zapaśnika. Kwintana była też w ten sposób urządzona, iż manekin stale przytwierdzony składał się z ruchomych części. Uderzenie w pewne oznaczone i stałe punkty druzgotało go i wywracało, w przeciwnym razie cios nie był liczony do nagrody. Gonitwy te wymagały, dzielnego i wprawnego władania koniem, w czem szczególniej Polacy celowali.

Nie należy też przepomnieć uprawianych w Polsce, a mających związek z zabawami rycerskiemi, zawodów w ciskaniu kamieniem, biegu i skoku, którym się młodzież popisywać zwykła. Było u nas jeszcze za Zygmuntów miłą rozrywką i zwyczajem przy rycerskich gonitwach z łuku o pierwszeństwo strzelać lub się za pasy wodzić (rodzaj dzisiejszych zapasów atletycznych), co przy walce pieszej częstokroć przydać się mogło. Wogóle powyższe ćwiczenia fizyczne, o których nawiasowo napomknęliśmy, były w wielkiem zamiłowaniu u rycerstwa i młodzieży szlacheckiej w Polsce. Pisarze nasi XVI stulecia, jak Rej, Górnicki i inni kładą też wielki nacisk na ich wychowawcze znaczenie. Ten ostatni wyliczając rozmaite gry i zabawy, jakie młody człowiek dobrze wychowany znać powinien, wspomina nawet o grze w piłkę (mówiąc, że we Francyi »w piłkę grywają«), lecz uważa ją zarówno jak »morszpręgi« (mortsprungi = salta, skoki itp.) za tzw. »miętelnictwo« (kuglarstwo linoskoczków) szlachcicowi nieprzystojne.

Wracamy jednak do właściwego turnieju. Pod koniec odbywała się jeszcze zazwyczaj walka o honor dam, czyli tzw. »kopia damska«, w której brali udział zwycięzcy z poszczególnych zawodów. Wreszcie dopuszczano też często giermków, którzy się zręcznem władaniem bronią i walką na kopie przed starszyzną popisy-

wali. Sędziwi a doświadczeni rycerze pełnili obowiązek sędziów honorowych, czuwając nad zachowaniem prawideł turniejowych i przyznając palmę zwycięstwa.

Zwycięzcę witali heroldowie okrzykiem: »Cześć synowi dzielnych«, i wiedli go do loży dostojnych książąt i dam, gdzie z ręki kobiety, dla której honoru walczył, otrzymywał kosztowny dar i wieniec lub szarfę honorową. Zwykłym takim darem był miecz, puhar lub medal z łańcuchem, który następnie jako odznakę zwycięzców turniejowych na szyi noszono. Całą uroczystość kończyła uczta, podczas której na Zachodzie n. p. Francyi i Włoszech damy usługiwały zwycięzcy, a nadworny śpiewak (minstrel) układał pieśni na cześć jego.

Zwycięstwo nie powinno jednak było czynić rycerza zarozumiałym. Przechwałki ze swej waleczności i przewagi nie należały do dobrego tonu i wychowania; wogóle wymagano od rycerza skromności i małomówności, a z drugiej strony przestrzegania dworskiego obyczaju, czego dowodem ówczesne przysłowia, jak n p.: »Rycerz powinien głośno bić, a mówić cicho«. Łukasz Górnicki takież same rady daje w »Dworzaninie« mówiąc: »Jedno zasię nie chcę, aby zuchwalstwo w nim (t. j. synu) panowało, iżby pochmurnem wejrzeniem, postawą srogą, odętym wąsem straszyć miał, a nie miał łagodnie mówić, jedno z fukiem a wszystko o wojennych rzeczach, a jako zbroja najmiększa jego pierzyna, a z przyłbice najsmaczniejszy trunek...«

W Polsce turnieje przyjęły się z Zachodu a odbywały się w opisany wyżej sposób, ile że prawidła dla nich były te same w całym rycerskim świecie i niejako międzynarodowe. Na koniec XV i XVI wieku przypada ich rozkwit, a kronikarze tudzież historycy opowiadają o kilku takich znakomitych turniejach, uświetniających naprzykład wspaniałe uroczystości zaślubin Kazimierza Jagiellończyka z Elżbietą Rakuską, lub Jana Zamojskiego z Gryzeldą.

Niepospolitej trzeba było wprawy i zręczności, aby w takich zapasach zdobyć sobie palmę pierwszeństwa. Kroniki współczesne i pamiętniki przepełnione są też opisami takich czynów i dowodów nadludzkiej siły; opisy te jednak z wielkiem trzeba przyjmować zastrzeżeniem. Choć z drugiej strony przyzwyczajenie się od dziecka do noszenia zbroi i dźwigania potężnego koncerza, musiało wyrabiać ludzi krzepkich, zahartowanych, ludzi awanturniczych i gotowych do

wszystkiego, wogóle typy służące za temat średniowiecznych a nawet współczesnych romansów i powieści.

(Dok. nastąpi).

PRZYKŁADY.

A) ORCZYK.

Ćwiczenia towarzyskie dwójkowe

ułożył Sz. Ruciński.

Zastęp IV.

Dla skrócenia nazwiemy jednego z ćwiczących *A.* drugiego *B.*

Orczyk dosiężnie.

1) *A.* zwiesz. przod. nachw. nogi podnosi wprzód. — *B.* stoi na ziemi twarzą do *A.* zwrócony, chwyta nogi *A.* od spodu w kostkach i podnosi je w górę. *A.* wygina krzyże i kurczy ram. *B.* puszcza nogi *A.* — *A.* zwiesz. o ram. ug. — zeskok.

2) *A.* zwiesz. przod. nachw. — nogi lekko ugięte podnosi wstecz. — *B.* stoi za nim, chwyta jego podbicia od spodu i podnosi nogi *A.* w górę tak że *A.* znajdzie się w zwieszeniu leżąc łukiem — *A* kurczy ram. — *B* puszcza nogi *A* — *A* zwiesz. o ram. ug. — zeskok.

3) *A* zwiesz. leżąc przodem z pomocą *B* (jak pod 1) *A* $^1/_2$ obr. npmrącz w lewo do zwiesz. leżąc łukiem — *A* kurczy ram. *B* puszcza nogi *A* — *A* zwiesz. o ram. ug. — zeskok.

4) *A* gniazdo — *B* tyłem do *A* chwyta go za kark — *B* zwiesz. postawne przod. — *B* powrót do post. — *A* powrót do zwiesz. przod. — zeskok.

5) *A* zwiesz. leżąc na lewem przedudziu — *B* stoi za nim i chwyta go za barki — *B* zwiesz. post. łukiem — *B* powrót do post. — *A* zwiesz. tyłem — zeskok.

6) *A* zwiesz. leżąc łukiem z pomocą *B* (jak pod 2) — *A* kurczy ramiona — *B* puszcza nogi *A* — *A* zwiesz. na przedudziach wewnątrz rąk — *A* zwiesz. na przedud. wolne — *B* staje z drugiej strony twarzą do pleców *A* i podaje mu ręce — *A* zeskok z przedudzi.

Zastęp III.

Orczyk dosiężnie.

1) *A* zwiesz. leżąc łukiem z pomocą *B* (jak pod 2 zastęp IV) — *A* wspieranie ciągiem npmrącz (do pdp. leżąc przodem) —

B puszcza nogi *A* — *B* zwiesz. post. przod. chwyt za podbicia stóp *A* — *B* powrót do post. — *A* opust wstecz do zeskoku.

2) *A* zwiesz. na obu przedudziach wolne — *B* twarzą do pleców *A* zwrócony zwiesz. post. przodem z chwytem za podbicia *A* — *A* wspieranie wolne do siadu z chwytem za linki — *B* przewlek nóg do zwiesz. post. tyłem — *B* powrót do post. — *A* odmyk. tylem o krzyżach skulonych do zeskoku.

3) *A* zwiesz. leżąc przodem z pomocą *B* (jak pod 1 zastęp IV) *A* wspieranie ciągiem 2-rącz — *B* pomaga *A* podchodząc wprzód i pchając mu nogi w górę — *B* idzie dalej naprzód nie puszczając nóg *A* — *A* opust do zwiesz. leżąc łukiem o ram. ug. — *B* puszcza nogi *A* — *A* zwiesz. o ram. ug. — zeskok.

4) *A* wspier. na obu przedud. do siadu z chwytem za linki — *A* podchwyt za orczyk i opust do podp. o ram. ug. — *B* stoi za *A* i chwyta jego nogi. — *A* opust ciągiem do zwiesz. leżąc tyłem — *B* puszcza wolno nogi *A* — *A* przewlek nóg do zwiesz. przod. — zeskok.

5) *A* zw. leżąc łuk. z pomocą *B* (jak pod 2 zast. IV) — *A* wspieranie równorącz (do podp. leż. przod.) — *B* puszcza nogi *A*, przechodzi naprzód i zwraca się przodem do *A* — *A* pomału odmyk. wprzód. *B* chwyta nogi *A* (*A* w zwiesz. leżąc przod. z pomocą *B*) — *B* puszcza nogi *A* — *A* zwiesz. o ram. ug. — zeskok.

6) *A* wymyk tyłem — *B* pomaga przeważając *A* za nogi — *A* odmyk tyłem — *B* przechodzi popod orczyk i chwyta za nogi *A* (*A* w zwiesz. leżąc tyłem z pomocą *B*) — *B* opuszcza wolno nogi *A* — *A* przewlek nóg do zwiesz. przod. — zeskok.

Zastęp II.

Orczyk w wysokości $1\frac{1}{2}$ człowieka.

1) *A* podskok do zwiesz. — *B* pomaga podsadzając *A* za biodra z tyłu w chwili skoku — *A* zwiesz. o ram. ug. — *B* chwyta za podbicia stóp *A* i robi zwiesz. post. przod. o ram. ug. *A* i *B* zwolna prostują ramiona — *A* ugina ram. — *B* powrót do postawy — *A* zeskok.

2) *A* podskok do zwiesz. z pomocą *B* (jak pod 1) — *A* wsp. na przedud. do siadu z chwytem za sznury. — *B* tyłem do *A* zwrócony chwyta za podbicia stóp *A* — *B* zwiesz. przewrotne rozkroczne, pięty pod orczyk — *B* powrót do zwiesz. przod. zeskok — *A* opust ciągiem do zwiesz. tyłem podchw. za orczyk, przewlek nóg do zw. przod. — zeskok.

3) *A* podskok do zwiesz. z pomocą *B* (*B* twarzą do *A* zwrócony w post. rozkrocznej o nogach ugiętych splata ręce przed sobą w położeniu zwisłem, *A* stawia prawą stopę na ręce *B* a rękami wspiera się o jego głowę; następnie odbija się lewą nogą i prostuje prawą a *B* w chwili, gdy *A* prostuje nogę, ugina ramiona i w ten sposób podsadzu *A* do zwiesz.) *A* zwiesz. na obu przedud. rozkroczne na sznurach (ze zwiesz. przewrotnego przodem

rozkracza nogi i zaczepia przedudzia od wewnątrz o sznury). — *B* chwyta za ręce *A* i robi gniazdo — *B* powrót do post. — *A* powrót do zwiesz. przod. — zeskok.

4) *A* podskok do zwiesz. z pomocą *B* (jak pod 3) *A* zwiesz. na przedudź. wolne — *A* i *B* chwytają się rękami za przeguby — *B* gniazdo na rękach *A* — *A* ugina i prostuje ram. — *B* powrót do postawy — *B* podaje ręce *A* twarzą do jego pleców zwrócony — *A* odskok z przedudzi.

5) *A* staje stopami na plecach *B* nachylonego wprzód i chwyta za orczyk — *A* wymyk przodem — odmykiem zwiesz. na przedud. rozkr. na sznurach (jak pod 3) — *A* i *B* chwytają się za przeguby — *B* zwiesz. przewrotne tyłem (przewleka nogi między rękami *A* i nogami rozkrocznie obejmuje *A* wpół. — *B* zwiesz. wolne na przedudach — dochwyt za ręce *A* zeskok wstecz z pomocą *A*.

6) *A* zwiesz. z pomocą *B* (jak pod 5) ale w lewej połowie orczyka — *B* staje lewą nogą na prawem podbiciu stopy *A* i podskakując chwyta go lewą ręką za prawy bark, potem chwyta prawą ręką za orczyk w końcu dochwytuje zań lewą. *A* i *B* wspieranie jednorącz. na zewn. rękach — opust — poziomka nóg — zeskok.

Zastęp I.

Orczyk w wysokości $1\frac{1}{2}$—2 ludzi.

1) *A* podskok do zwiesz. z pomocą *B* (jak pod 3 zast. II) — *A* zwiesz. na przedudź. wolne na sznurach *A* i *B* chwyt za przeguby — *B* zwiesz. przewr. tył. obejmując rozkr. nogami tułów *A* (patrz zastęp II 5) — *A* kurczy ramiona — *B* puszcza ręce *A* i uginając krzyże chwyta rękami za orczyk — *B* wspier. równorącz. *A* pomaga mu popychając jego stopy w górę — *B* staje na orczyku z chwytem za sznury. — *A* gniazdo na orczyku. — *B* gniazdo na sznurach — *A* powrót do zwiesz. zeskok. — *B* powrót do post. na orczyku, siad, odmyk do zwiesz., przewlek nóg, zeskok

2) *A* zwiesz. z pomocą *B* (jak pod 1 — *A* wspier. na przedudz. do siadu — *B* twarzą w tę samą stronę zwrócony co *A* chwyta go za stopy i wykonuje zwiesz. przewr. rozkroczne (opasuje nogi *A* swoimi nogami) zakładając pięty na orczyk, przyczem opiera się międzykroczem o podbicia stóp *A* czyli *B* robi wymyk rozkr. do siadu na nogach *A*. — *A* podnosi nogi wprzód — *B* puszcza ręce i chwyta za sznury. — *B* staje na orczyku i zwraca się twarzą do *A* — *A* w siadzie rozkracza nogi — *B* siada również na orczyku wsuwając swoje nogi między uda *A* a orczyk (obaj mają orczyk pod kolanami) — krzyżuje nogi pod udami *B* — *B* puszcza sznury i zwiesza się wolno na przedud. — *B* wraca do siadu a równocześnie *A* zwiesza się na przedud. — *B* wraca do siadu a równocześnie *A* zwiesza się na przedud. — to samo

jeszcze raz — *B* staje na orczyku — *A* zwiesz. przod. — zeskok — *B* siad, zwiesz. tyłem — zeskok.

3) *A* staje na barkach *B* — *A* zwiesz. na przedudziach na sznurach — *B* staje stopami na rękach *A* wspinając się po nim zwiesza się na rękach na orczyku — *B* wspieranie 2-rącz. — *A* pomaga popychając nogi *B* w górę — *B* siad na orczyku zwiesz. na krzyżach — *A* i *B* chwyt. za przeguby — *B* odmyk. wstecz do postawy — *A* zwiesz. przod. — zeskok.

4) *A* staje na barkach *B* — *A* zwiesz. na przedudz. na sznurach *A* i *B* chwyt za przeguby — *B* waga tyłem, opust do zwiesz. tyłem, cały obrót na pr. ręce do zwiesz. przodem, zeskok. — *A* zwiesz. przod. — zeskok

5) *A* i *B* zwiesz. na orczyku (jak zast. II. 6) — *B* wymyk przodem — *A* 1/2 obr., zwiesz. na przedud. na sznurach — *A* i *B* chwyt za przeguby — *B* odmyk wprzód do zwiesz. na rękach *A* *B* zeskok — *A* zwiesz. przod. zeskok.

6) *A* stanie na rękach *B* — *A* zwiesz. na przedud. wolne — *A* i *B* chwyt za przeguby — *B* chorągiewka na prawej ręce, powrót do zwiesz. zeskok. — *A* zeskok z przedudzi z pomocą *B*.

B) Kilka zwieszeń na linie

opisał I. Waszkiewicz.

Ćwiczenia poniż podane można wykonać w obie strony — ćwiczenie 7 i 8 należy wykonać w połowie wysokości liny.

1. Zawieszenie 2-rącz z pomocą nóg.

Podskokiem przychodzimy do zwieszenia 2-rącz a następnie okręcamy linę około nogi lewej w ten sposób, że lina biegnąc między nogami okręca się naokoło lewej wężowato a koniec jej zwiesza się między stopami, poczem silnie łączymy stopy.

2. Zwieszenie 1-rącz z pomocą rąk.

Ćwiczenie wykonujemy tak jak pod 1. z tą różnicą, że po złączeniu stóp zwracamy się w stronę lewą a oddalając się od liny puszczamy rękę lewą.

3. Zwieszenie 2-rącz z pomocą stóp.

Podskokiem przychodzimy do zwieszenia 2-rącz poczem chwytamy linę stopami w ten sposób, że ta biegnie z przodu pionowo przez środek ciała a od podudzia przechodzi na zewnątrz stopy lewej; następnie podnosimy podbiciem prawej stopy koniec liny ku górze, a gdy łącząc stopy, ciśniemy równocześnie lewą nogą silnie w dół, stoimy w ten sposób na linie.

4. Zwieszenie 1-rącz z pomocą stóp.

Ćwiczenie wykonujemy tak jak pod 3 z tą różnicą, iż stojąc na linie zwracamy się w stronę lewą i puszczamy rękę lewą.

5. Zwieszenie przerzutne 2-rącz z pomocą nóg.

Po dokonanym podskoku podnosimy nogi do góry (czyli wykonujemy zwieszenie przewrotne) szybko okręcamy nogę lewą około liny, tak samo jak pod 1. następnie łączymy stopy i wyginamy krzyże.

6. Zwieszenie przerzutne 1-rącz z pomocą jednej nogi.

Ćwiczenie wykonujemy tak jak pod 5 z tą różnicą, że po okręceniu nogi lewej, prawą nogę odchylamy w bok i puszczamy prawą rękę przyczem wyginamy krzyże.

7. Zwieszenie wolne na jednej nodze z pomocą drugiego ćwiczącego.

Linę okręcamy około nogi lewej tak jak pod 1 a podczas gdy drugi ćwiczący linę w dół napręża, puszczając ręce nachylamy się silnie wprzód a równocześnie prawą nogę podnosimy w tył tak, że tułów, ręce i noga prawa tworzą linię poziomą. Lina ma przebiegać ponad biodrem lewem.

8. Zwieszenie 2-rącz z pomocą stóp do siadu na linie (tż. marynarskiego).

Po dokonanem zwieszeniu jak pod 3) puszczamy rękę prawą a zginając nogi chwytamy nią linę przy stopach i podnosimy ją aż do wysokości drugiej ręki. Teraz obejmujemy oburącz obydwa odcinki liny i siadamy w utworzonej w ten sposób pętli.

Ogniste maczugi

opisał **Dr. St. Rowiński.**

Po długich, mozolnych usiłowaniach udało się wreszcie znanemu krakowskiemu ogniomistrzowi p. Michałowi J. Mądrzykowskiemu wynaleźć sposób oświetlania maczug różnokolorowym ogniem.

Maczugi do tego użyte mają kształt zwyczajny — wnętrze ich atoli w części dolnej (grubszej) wydrążone jest tak, by mogło pomieścić rurkę mosiężną mającą 10 — 15 ctm. długości a $1\frac{1}{2}$ — 2 ctm. średnicy. Otwór tej rurki zatkany jest knotem w części na zewnątrz wystającej silnie rozstrzępionym a złożonym z cienkich sznureczków. Nadto część dolna maczugi i jej podstawa osłonięte są okuciem mosiężnem, którego zadaniem jest chronić drzewce przed możliwem uszkodzeniem od płomienia.

Rurka napełniona jest odpowiednio przyrządzonym płynem, którym napojony knot pali się jednostajnym różnobarwnym płomieniem i to mającym te wielkie zalety, że ani ćwiczącemu ani też jego sąsiadom obok stojącym nie grozi oparzeniem lub innem niebezpieczeństwem. Ta zaleta podnosi wartość nowego wynalazku i zapewnia mu przyszłość w towarzystwach sokolich, zwłaszcza, że wrażenie, jakie sprawiają ćwiczenia podobnemi maczugami, o czem mieliśmy się sposobność podczas prób przekonać, jest niezrównane.

Używanie opisanych maczug nadaje się szczególnie dla występów na świeżem powietrzu lub też na obchodach wianków i w salach gdzie możliwem jest chwilowe przygaszenie światła.

Dodać należy, że okucie mosiężne wraz z rurką waży tylko 17 dkg. zaś płyn wraz z knotem 19½ dkg., co znowu nie obciąża zbytnio przyboru i nie utrudnia ćwiczenia.

Wreszcie zaznaczamy, że powyższe maczugi płoną aż pół godziny, co również do ich rozpowszechnienia przyczynić się winno.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnast. „Sokół" zawiera: Od Administracyi. — Dzień dla Związku. — Ćwiczenia serca i krążenia krwi. — Ćwiczenia wolne czyli wspólne na miejscu. (C. d.). — Jak długo żyć powinniśmy? — Orandum est et — curandum. — Pogadanka. — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Kronika. — Inseraty.

»Koło" Nr. 4 zawiera: Zwyciężył, obrazek z życia łódzkiego p. F. Rykowskiego. — Rower w nowej procedurze cywilnej p. Dr. St. Wierzbickiego. — Ośm dni w Pirenejach na kole z franc. przeł. I. Sandecki. — Pogadanki techniczne. — Korespondencye. — Inne sporty. — Sprawozdanie. — Życiorysy. — W jesieni, wiersz. — Trening na torze, liczne uwagi. — Kronika.

»Sokol« Nr. 2 zawiera: Volnost, rovnost, bratrstvo n. F. Mašek. — Hellada a gymnastyka, feuilleton nap. I. E. Sch. — V červáncich nove doby českého Sokolstwa nap. I. Křen. — Tělocvicena Sokola v Poděbradech. — Fysiologie tělesných cvičeni nap, Dr. F. Lagrange. — Merculialis Hieronymus nap. W. Krampe. — Význam tělesných cvičeni dle Krampeho. — Výchova tělesná pod. V. Černý. — Na půdě ohrožené. — Literatnra. — Zprawy jino národni. — Různé zprávy.

Věstnik Sokolský Nr. 2. zawiera: Poznejme sebe! — K valnému sjezdu Č. O. Sokolské. — Zpravy. — Cvič. Večery: Cvičeni prostá z tyčemi nap. I. Klenka. — Koza na dél, mety roznožmo nap. F. Masek. — Stůl, skoky roznožmo nap. J. Klenka. — Řebřik vodorovný nap. J. Klenka. — Rochledy — Různosti.

Opuściły prasę następujące wydawnictwa Związku Towarzystw gimn. pol. X. *E. Cenar.* »Drążek«, Lekcye praktyczne. XI. *A. Durski.* »Poręcze«. Lekcye praktyczne. XII. *Dr. T. Tyszecki* »Kółka«. Lekcye prakt. XIV. *A.* i *J. Durscy.* »Ćw. wolne«. Część I. Układ ćwiczeń wolnych. Część II. Lekcye praktyczne ćwiczeń wolnych i laską żelazną. XV. *Dr. F. A. Schmidt.* Zarys fizyologii gimnastyki (z 2 tablicami). XVI. *Ż. Krówczyński.* Krótki rys historyczny o gimnastyce. Bliższe sprawozdania z tych prac podamy w przyszłych numerach.

KRONIKA.

Sprostowanie. W ostatnim numerze wydrukowaliśmy mylnie nazwisko firmy Wacław »Hodek« zamiast Wacław »Kodet« co obecnie poprawiamy.

W Tuchowie założono »Sokoła«. Nowemu gniazdu przesyłamy »Szczęść Boże«. Członków wpisało się dotąd 65, oby tylko jak najwięcej między nimi było ćwiczących.

Posiedzenie związkowego grona nauczycielskiego odbyło się we Lwowie w pierwszych dniach lutego pod przewodnictwem naczelnika Związku A. Durskiego w obecności prawie wszystkich członków grona. Przedmiotem

obrad były kwestye tegorocznych zlotów okręgowych, sprawa podręczników i regulaminów. Między innymi poruszono myśl czynnego udziału Sokolstwa polskiego w zjeździe wszechświatowym towarzystw gimnastycznych w Paryżu w r. 1900 a nadto prywatnie już po posiedzeniu, zastanawiano się nad założeniem stowarzyszenia nauczycieli gimnastyki, którego celem byłoby popieranie i obrona wspólnych interesów, obok wspólnej pracy, nad rozwojem ćwiczeń fizycznych. Powzięcie stanowczych uchwał w tych dwu ostatnich sprawach odroczono do przyszłego posiedzenia.

Na zapytanie licznych czytelników donosimy, że tak »Szermierka« jakoteż »Gry i zabawy« opatrzone zostaną odpowiednimi rysunkami. Część ich dołączoną zostanie prawdopodobnie już do przyszłego numeru. Obecnie zaś musimy odłożyć dalszy ciąg drugiej pracy do kwietnia, gdyż z powodów od nas niezawisłych nie mogliśmy się na czas wystarać o rysunki a chcieliśmy dla jasności takowe do textu dołączyć.

Z Chrzanowa. Wieczorek gimnastyczny jaki się tamże w styczniu br. odbył zachęcił bardzo wielu widzów do zapisania się w poczet członków młodego gniazda. Między innymi jeden z nich zgłosił swe przystąpienie wierszem, który poniżej podajemy w przekonaniu, że naszych czytelników z pewnością zaciekawi. Wiersz ów brzmi:

Hej Sokoły dzielne zuchy
Jakże nie pokochać Was
Niech żyją polskie druhy!
Niech żyją wszyscy wraz.

Gdzie Was niema — smutno, nudno
I leniwie płynie czas
Bez Sokołów żyć dziś trudno
Wy krzepicie ducha w nas!

Hartujecie gnuśne ciało,
Dodajecie rzeźwych sił
Bez Sokołów — powiem śmiało
Cały Chrzanów byłby zgnił.

By nie spotkał mnie na pewno
Kiedyś taki smutny los,
Więc podnoszę do Was druhy
Szczery i pokorny głos:

Mam ochotę być Sokołem
Tak proszę Was przyjąć mnie,
Będę chciał pracować społem
Zawsze jak należy się.

Z lwowskiego towarzystwa łyżwiarzy. W dniu 22 stycznia odbył się urządzony przez toż Towarzystwo »Krajowy konkurs w jeździe sztucznej dla nowicyuszów«, Wzięło w nim udział tylko dwóch współzawodników różniących się znacznie między sobą pod względem wprawy i wyćwiczenia; to też z łatwością zwyciężył p. K. Liszniewski i to 72 punktami p. E. Niemczynowskiego (29·4 p.).

Również nie liczny był udział w wyścigach które się odbyły w dniu 30 stycznia. I tak do biegu zachęty 500 m., otwartego dla amatorów stanęło 4. Zwyciężyli pierwszy p. O. Łoziński (1 m. $45^3/_5$ s.); drugim był F. Alberti (1 m. 52 s.). Do biegu omnium stanęło tylko dwóch: p. Bogner Juliusz sprowadzony z Wiednia jako nauczyciel oraz p. Rudy St. — Zwyciężył z łatwością pierwszy przebiegłszy przestrzeń 2000 m. w 8 m. 8 sek. — Drugi przybiegł w 8 m. 41 s. do kresu. Dodać tu należy że p. Bogner zatrzymywał się parę razy podczas biegu i dlatego tyle czasu spotrzebował. Wreszcie do biegu głównego 1500 m. otwartego dla amatorów stanęło dwóch, a zwyciężył p. O. Łoziński w 6 m. $1^1/_5$ s. Drugim był Fr. Alberti w 6 m. 26 sek.

Wprawdzie czasy osiągnięte przy zawodach nie należą do szczególnych, w każdym razie jest nadzieja, że przy ruchliwości i zabiegach tego jedynego żyjącego u nas towarzystwa łyżwiarzy, poziom zawodników pójdzie z biegiem czasu w górę a i liczba ich, przykładem innych zachęcona, prawdopodobnie wzrośnie.

Doroczne zawody o mistrzostwo świata na lodzie odbyły się w Davos (w Szwajcaryi) w dniu 5 lutego br. przy ogromnym udziale publiczności i współzawodników, którzy ze wszystkich stron świata zbiegli się, by walczyć z sobą o palmę pierwszeństwa.

Ważniejsze wyniki były następujące:

W wyścigu na 500 m. zwyciężyli 1. Seyler (Niemiec z Monachium $47^1/_5$ sek. 2. Fredriksen (Hollandya) $47^2/_5$ sek. 3. Estlander (Finlandya) $47^3/_5$ s.

W wyścigu na 1500 m. zwyciężyli: 1. Oestlund 2 m. $23^{3}/_{5}$ (rekord światowy). 2. Seyler 2 m. $29^{1}/_{5}$. Estlander 2 m. $29^{4}/_{5}$.

W wyścigu na 5000 m. zwyciężyli: 1. Oestlund (Norwegia) 8 m, $52^{1}/_{5}$ s. 2. Sensburg (Niemiec) 9 m. $9^{3}/_{5}$ s. 3. Seyler i Greve (Holandya) 9 m. $14^{3}/_{5}$ s.

Z wyścigu na 10000 m. zwyciężyli: 1. Oestlund 18 m. 40 s. 2. Seyler 18 m. 47 $^{4}/_{5}$ s. 3. Estlander 18 m. $55^{1}/_{5}$.

W obec tego przyznano tytuł mistrza świata na rok 1898. Oestlundowi jako temu, który z trzech zawodów wyszedł zwycięzcą. Wynik ten nie bardzo wypadł po myśli Niemcom, którzy prawie pewni byli że rodak ich Seyler zwycięstwo tego roku odniesie. Niestety nadzieje ich zawiodły tak samo jak i tamtego roku a różnice czasów okazały, że daleko mu do dzielnego Norwegczyka, który mimo rany na nodze spowodowanej upadkiem w dniu pierwszym i mimo wielkiego bolu i tak jeszcze swych współzawodników prześcignął.

Ładny skok. 19-stoletni uczeń Jan Bunge z Brunszwiku przeskoczył podczas ćwiczeń sznurek na 1 m. 55 cm. podniesiony, a 3 m. 10 ctm. od mostka oddalony.

Piekielna jazda. Czytamy w N. 4 »Koła«: Od kilku tygodni w cyrku Gotfroya (w Odesie) gości para cyklistów Les Battas, którzy na suficie cyrku urządzają piekielną jazdę na bicyklu jadąc do góry nogami. Bicykl umocowany jest na szynie okrągłej. Jeden z jeźdźców siada na bicykl mając nogi w górze a głowę na dole i w zębach trzyma swego brata i tak zawieszeni nad przepaścią, nie przymocowani niczem, jeżdżą po suficie.

Nielicznym zwolennikom jazdy na łyżach, podajemy za jednem z niemieckich czasopism, najlepsze wyniki osiągnięte przy wyścigach jakie w rozmaitych czasach w Norwegii, Szwecyi i Finlandyi się odbyły. I tak:

5 km.	przebył	J. Isaeksen z Norw.	w 23 m. 15 s.
10 »	»	T. Sörenseu »	w 42 m. 59 s.
15 »	»	A. Hemetsveit »	w 57 m. 20 s.
20 »	»	J. Ritola z Finland.	w 1 g. 4 m. 38 s.
30 »	»	J. Issula »	w 1 g. 58 m. 42 s.
50 »	»	T. Hemetsveit z Norw.	w 4 g. 26 m. 30 s.
100 »	»	V. Sandgreen z Szwecyi	w 8 g.
200 »	»	L. Tourda z Lappla.	w 21 g. 22 m.

Zauważyć należy że nie wszystkim tym wyścigom towarzyszyły te same warunki zewnętrzne a rozumie się że jakość śniegu, wiatr i t. p. na wynik biegu bardzo wielki wpływ wywierają, ostatni z wymienionych biegów, miał miejsce w r. 1884 podczas wielkich wyścigów urządzonych na olbrzymich jeziorach koło Jaskmock w Szwecyi.

Co się tyczy skoków, to za najlepszy dotąd uchodzi skok wykonany przez Norwegczyka T. Hemetsveita z dn. 12 stycznia 1894 roku w Red Wing (Minoseto) na odległość 33 m. 47 ctm.

Niezwykła wytrwałość. Jedno z pism z francuskich podaje wiadomość, że przed niedawnym czasem odbyły się w Newcastle w Australii zawody w krążeniu maczugami między niejakim p. Bac a Griffiths. Zwyciężył pierwszy po przeszło 40 godzinach ćwiczenia.

Bliższe szczegóły nie są nam znane, dlatego nie możemy ręczyć za prawdziwość tej wiadomości, w szczególności zaś za to, czy krążenie odbywało się bez przerwy, zwłaszcza że najwyższy czas dotychczas osiągnięty wynosi tylko 30 godzin. (Rekord światowy Toma Burrowa 26 maja 1897 w Londynie).

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.